

Cómo controlar la obesidad

Recuerda: Todos los servicios recomendados de prevención están cubiertos por los planes del Mercado sin ningún costo adicional.

¿Qué es la obesidad?

Dos de cada tres adultos en Estados Unidos tienen problemas de sobrepeso o de obesidad, lo cual los pone en riesgo de muchos problemas de salud. En los adultos, el sobrepeso y la obesidad se mide calculando el [índice de masa corporal](#) (BMI en inglés) el cual incluye el peso y la estatura de una persona, y da como resultado la cantidad de grasa corporal. Para una persona mayor de 20 años de edad, un BMI de 30 o más es considerado obeso.

Estos son algunos posibles problemas de salud asociados con la obesidad:

- Enfermedades del corazón
- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2
- Ataque cerebral
- Enfermedad del hígado graso que no están relacionados con el alcoholismo
- Osteoartritis (una enfermedad de las articulaciones que causa dolor, hinchazón y rigidez en las coyunturas)
- Algunos tipos de cáncer: seno, colon, endometrio (se forma en los tejidos del útero) y riñón

¿Qué conduce a la obesidad?

Hay muchos factores que pueden conducir a la obesidad:

- Si hay un historial de obesidad en la familia
- Edad
- Hábitos de alimentación
- Fumar
- Cómo y dónde vives
- Actitudes y emociones
- No hacer ejercicio
- Ingresos

¿Cómo se trata la obesidad?

Para tener un estilo de vida saludable es muy importante mantener un peso saludable. Pero, no siempre es fácil prevenir y tratar la obesidad. Las personas que tengan alguna preocupación en relación a su peso, o su BMI, deben hablar con su doctor para desarrollar un plan para poder alcanzar y mantener un peso saludable.

El tratamiento para combatir la obesidad depende del nivel de la obesidad y el estado de salud del paciente. En algunos casos, un proveedor puede recomendar mantener una dieta saludable y balanceada e incorporar el ejercicio. En otros casos más extremos, se pueden recomendar medicamentos para bajar de peso, o la cirugía podría ser una opción.

